

# Die 9 POWERpflanzen - für STARKE NERVEN

Selbsthilfe aus der Pflanzenwelt



Martina Tripold-Pratscher

Urheberin von Vitalergy - Natürliche Gesundheits-Fürsorge für Psyche & Körper

## IN DIE INNERE BALANCE & EIGENE MITTE GELANGEN:



### LAVENDEL

*Das Tausendsassa-Öl*

Der Duft des Lavendels ist wohl einer der bekanntesten Düfte, welcher für seine **ausgleichende und entspannende Wirkung** bekannt ist. Nervöse Anspannungen und Niedergeschlagenheit kann er entgegenwirken.

**MEIN ANWENDUNGSTIPP FÜR DICH:** Zum ruhigeren Einschlafen beträufle deinen Polster, einen Duftstein oder ein Taschentuch und lege es neben dein Bett oder auf dein Nachtkasterl.

**DIE BOTSCHAFT:** „Ich fühle mich innerlich klar. Meine Energien sind ausgeglichen.“

Ein weiteres altbewährtes Hausmittel **bei Stress, nervösen Verspannungen und Schlafstörungen** ist die Melisse.

**MEIN ANWENDUNGSTIPP FÜR DICH:**

Als Tee oder als ätherisches Öl in der Duftlampe, ein paar Tropfen beigemischt in deine Körperpflegeprodukte wie Duschbad oder Gesichtscreme wirken harmonisierend auf Körper und Geist.

**DIE BOTSCHAFT:**

„Ich bin gelassen mit einem Herzen voller Freude und Zuversicht.“



### MELISSE

*Das HerzQi- & Nerven-Öl*



### ANIS

*Das Anti-Blähungsöl*

Den Anisgeschmack kennen wir aus der Kindheit von Hustensäften und Weihnachtskeksen. Er bringt Erleichterung bei Problemen mit der **Verdauung und der Atemwege, bei nervösen Anspannungen und Alpträumen.**

**MEIN ANWENDUNGSTIPP:** Mache dir einen Baby-Bauchwohl - Tee. Oder ein Körperöl mit 3 Tropfen ätherischem Anisöl auf deinen Bauch aufgetragen. Verstärke das Wohlfühl mit einer Wärmflasche.

**DIE BOTSCHAFT:**

„Ich fühle mich sicher und geborgen und kann mir erlauben meine Gefühle zu zeigen.“

# FÜR KONZENTRATION, KLARHEIT & STABILITÄT



## PFEFFER- MINZE

*Das Erfrischungs-Öl*

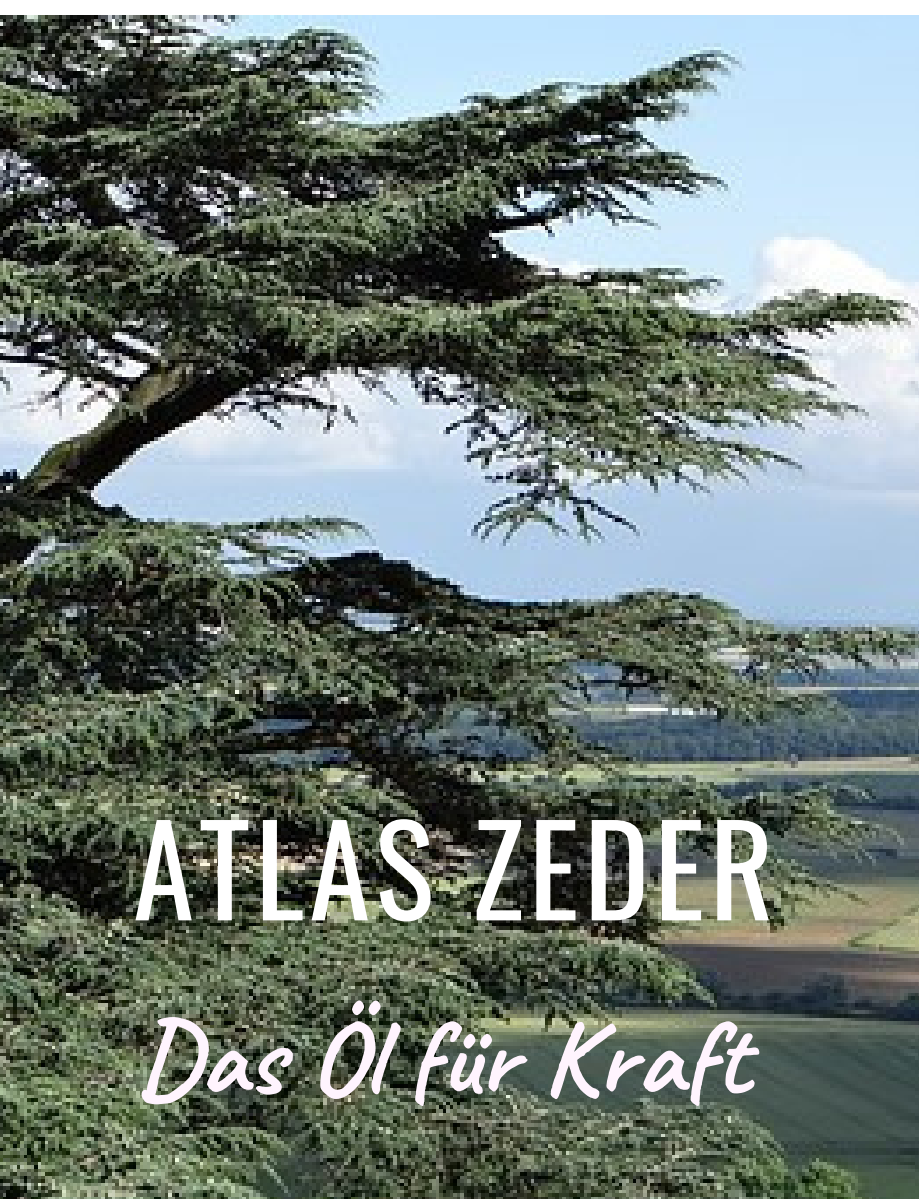
Das Pfefferminz Öl fördert die **Konzentration**, hilft bei **Erschöpfungszuständen & Schwindel**. Das Öl hat eine kühlende Wirkung. Im Sommer als erfrischender Raumduft ideal. **MEIN ANWENDUNGSTIPP:** Trinke Pfefferminz Tee im Café und kaufe ihn dir im Supermarkt. Er hilft bei hitzigem Gemüt. Bei Kopfweg wenige Tropfen des ätherischen Öls auf ein Papier-taschentuch geben & dran riechen. Oder verdünnt mit Basisöl auf Schläfen & Nacken auftragen. **DIE BOTSCHAFT:** „Mein Kopf ist klar, mein Geist ist hellwach, und ich kann mich gut konzentrieren.“

Der Bergamottebaum ist eine Kreuzung aus Bitterorange und Zitrone. Der frische und warme Duft ist ein echter Stimmungsaufheller. **Bei Angst, Niedergeschlagenheit & Stressüberlastung bringt er Lichtblicke ins Leben.** Die angstlösende und Nerven entspannende Wirkung wurde bereits wissenschaftlich belegt. **MEIN ANWENDUNGSTIPP:** In der Duftlampe oder als Raumspray lässt er sich mit Lavendel und Lemongras kombinieren. Als Badezusatz mit Honig oder Milch anrühren. **DIE BOTSCHAFT:** "Mit Leichtigkeit gehe ich meinen Weg."



## BERGA- MOTTE

*Das Lichtbringende  
Öl*



## ATLAS ZEDER

*Das Öl für Kraft*

Das ätherische Öl für **Kraft, Klarheit, Mut und Selbstbewusstsein.**

Der holzige, balsamische Duft verleiht dem Riechenden ein stabilisierendes, in sich ruhendes Gefühl. Der Baum wächst in Marokko und im Himalaya Gebiet und wird als der Baum der Weisheit, des Wissens und der Gerechtigkeit genannt.

**MEIN ANWENDUNGSTIPP FÜR DICH:**

Um die zentrierende und beruhigende Wirkung zu nutzen, empfehle ich ihn zur Raumbeduftung.

**DIE BOTSCHAFT:** „Ich ruhe zentriert und stark in mir selbst und handle aus meiner Mitte heraus.“

# FÜR LEISTUNGSSTEIGERUNG, NERVENKRAFT & STABILITÄT



## JIAOGULAN DAS KRAUT DER UNSTERBLICHKEIT

Das Jiaogulan - Kraut der Unsterblichkeit - genannt, gibt es bei uns zum Einpflanzen in Gartencentern zu kaufen. Als Tee oder in Pulverform verkapselt kann die **nervenstärkende Wirkung** für sich genutzt werden. In China wird es traditionell gegen Schwäche eingesetzt. Als Anti-Aging-Mittel ist es dort seit mehr als 700 Jahren bekannt! Positiv beeinflusst werden die Schlafqualität, Gehirnleistung, die Nerven-, Milz- und Lungenkraft. **DIE BOTSCHAFT DES JIAOGULAN:** „Ich helfe dir, dich deinem Stress besser anzupassen.“

Der Vitalpilz Cordyceps sinensis ist mit dem Reishi und dem Shiitake verwandt, doch er ist erst seit etwa 10 Jahren wirklich verfügbar. Zuvor war er eine absolute sehr teure Rarität. Er **regeneriert die Nierenenergie und wirkt ausgleichend und leistungssteigernd**, verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung. **MEIN NACHLESETIPP >> LINK** zur Homepage von Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie. **DIE BOTSCHAFT:** "Ich helfe dir eine ruhige Sicht der Dinge zu bewahren. Ich gebe dir Power & stärke deine Willenskraft."



## Vitalpilz für Ausdauer

## CORDYCEPS



## ROSEN- WURZ

*für positive  
Stimmung*

Die Rhodiola rosea (Rosenwurz) wächst in kalten Gegenden wie in Sibieren. Sie ist eine gute Pflanze bei Stress und Überarbeitung, vor allem wenn man auch verzagt, deprimiert oder ärgerlich ist. Mit Rhodiola verfügt man über die nötige Konzentration und geistige Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit, um alles besser zu bewältigen. **MEIN NACHLESETIPP >> LINK** auf der Seite von Natur Netzwerk Gesundheit, Natur und Therapie. **DIE PFLANZENBOTSCHAFT:** "Ich mache dich furchtlos, stark und widerstandsfähig. Ich stecke dich mit guter Laune an."

Falls du dich jetzt fragst, wo du diese Pflanzen kaufen kannst, rate ich dir **in Reformhäusern, Teegeschäften oder Apotheken** zu suchen. Oder [klickst >> meine Seite hier](#), wo du sie online bestellen kannst.

Ich freue mich sehr, wenn ich dir mit diesem Ratgeber weiterhelfen konnte. Falls du **weitere Schritte gehen möchtest, um bei Stress und in turbulenten Zeit gestärkt hindurch zu gehen**, dann kann ich dich begleiten und beraten. Komm mit mir in Kontakt via E-Mail an [info@vitalergy.at](mailto:info@vitalergy.at) oder gehe auf die Seite:

[www.gelassen-vital.at](http://www.gelassen-vital.at)

Auf Deine Gesundheits-Fürsorge und für mehr Vitalität für Deinen Körper-Seele-Geist-Einheit, das wünscht dir herzlich



Deine Expertin für  
ganzheitliche Gesundheit und Verdauungskraft

## IMPRESSUM

Angaben gemäß § 5 TMG:

Martina Tripold-Pratscher,  
Sinabelkirchen 7/7  
A - 8261 Sinabelkirchen  
0664 / 91 200 90

Haftungsausschluss (disclaimer) Haftung für Inhalte:

Wir bemühen uns die Inhalte unserer Seite aktuell zu halten. Trotz sorgfältiger Bearbeitung bleibt eine Haftung ausgeschlossen.

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 tMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 tMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte, fremde Informationen zu überwachen.

Bei bekannt werden von Rechtsverletzungen, werden wir diese Inhalte umgehend entfernen. Eine diesbezügliche Haftung übernehmen wir erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer möglichen Rechtsverletzung.

Urheberrecht:

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem österreichischen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Bildquellen:

von Pixabay, Canva, Sylvia Ramminger, eigene Bilder